



## **Kodeks ponašanja za sve plivače članove Gradskog kluba vodenih sportova Sarajevo**

### **Opšte ponašanje:**

1. Ophodi se prema svim članovima Kluba i ostalim članovima Plivačkog saveza Bosne i Hercegovine (i njegovim članicama) uz dužno poštovanje, uključujući: plivače, trenere, službene osobe, članove i volontere kluba.
2. Ophodi se prema svima jednako i nikad ne iskazuj diskriminaciju protiv druge osobe povezane s Plivačkim savezom Bosne i Hercegovine (i njegovim članicama) po bilo kom osnovu uključujući starost, seksualnu orijentaciju, etničku pripadnost i nacionalnost.
3. Korištenje neprikladnog ili uvredljivog jezika, maltretiranje, uznemiravanje, diskriminacija ili fizičko nasilje neće se tolerisati i može dovesti do povrede politike kluba te pokretanja disciplinskog postupka protiv plivača člana Kluba.
4. Iskaže visok standard ponašanja u svakom trenutku. Uvijek prijavi svako neprimjereno ponašanje od strane drugih odgovarajućem klubskom zvaničniku.
5. Ponašanje plivača u svlačionicama ne smije osramotiti ili ugroziti ugled kluba. To uključuje vođenje računa da svlačionice ostaju u istom stanju u kojem su ih plivači zatekli.
6. Prepozna i slavi dobre performanse i uspjehe svojih kolega iz kluba i članova tima.

### **Trening:**

1. Ophodite se s poštovanjem prema vašem treneru i kolegama plivačima.
2. Informišete vašeg trenera ako imate bilo kakvih problema s prisustvom potrebnom broju treninga za svoj tim.
3. Pravovremeno dolazite na trening u zakazano vrijeme kako bi ste odradili suhi trening te zagrijavanje ili vježbe po instrukcijama svog trenera. Ukoliko kasnite na trening, uvijek prvo izvjestite trenera prije početka s vježbanjem.
4. Shvatite da trening počinje kada izađete na prostor pokraj bazena, a ne kada uđete u vodu.
5. Uvijek nosite svu potrebnu opremu za trening (kapa, naočale, lopatice, peraje, boca sa vodom ili elektrolitima).
6. Ako je potrebno da napustite bazen ili prostor pored bazena, u bilo kojem trenutku iz bilo kojeg razloga u toku treninga, morate uvijek obavijestiti trenera prije toga.
7. Uvijek slušaj ono što trener govori tebi ili grupi tokom treninga i izvršavaj date smjernice.
8. Dolaskom na trening prihvatate da pokazujete spremnost i želju da sprovodite vježbe na treningu u skladu sa uputstvima datim od trenera, tokom trajanja cijelog termina određenog treninga.
9. Uvijek plivajte prema zidu tokom održavanja treninga kao i u utrci, i praktikuj sve vještine po instrukcijama datim od trenera. Izbjegavanje plivanja određene dužine ili datih serija nije dozvoljeno na bilo kojem treningu bez opravdanog razloga.
10. Nikada se ne zaustavlja i ometaj druge u traci, možete biti povrijeđeni i time remetite trening drugih.



## GRADSKI KLUB VODENIH SPORTOVA SARAJEVO

11. Nikada nemojte povlačiti, sjediti ili ležati na konopcima trake jer je to opasno i možete ozlijediti sebe I druge plivače. Plivači koji oštete konopce na trakama su odgovorni za troškove njihove zamjene.

### Takmičenja:

1. Na svim natjecanjima, bez obzira na razinu, uvijek se ponašaj na način koji pokazuje poštovanje prema svom treneru, timskim kolegama, sudcima, konkurentima i trenerima iz drugih klubova.
2. Morate plivati discipline, na plivačkim takmičenjima za koje ste se registrovali/kvalifikovali, a koje je vaš trener ili glavni trener odabrao za vas osim ako nije drukčije prethodno dogovoreno s relevantnim trenerom.
3. Na takmičenjima na kojima se zahtjeva potpisivanje, provjeriti kada treba da se prijavite i budite sigurni da dođete na vrijeme.
4. Ako će te, iz bilo kojeg razloga, stići kasno na takmičenje morate uvijek obavijestiti trenera prije samog takmičenja putem e-maila ili telefonskim pozivom.
5. Nikada ne odstupite iz bilo koje utrke bez prethodnog informisanja relevantnog klubskog trenera na takmičenju.
6. Uvijek se propisno zagrijte i na suhom i u bazenu. Trebalo bi imati unaprijed planirano rutinsko zagrijavanje koje je unaprijed dogovoreno sa svojim trenerom.
7. Budite dio tima. Ostani sa timom pokraj bazena i nikada nemoj napustiti timsko područje bez prethodnog odobrenja od trenera/vodstva na tom takmičenju.
8. Slušajte kada će biti objavljena vasa utrke. Otiđi na pripremno područje na vrijeme i prijavi se. Uzmi svoju kapu, i naočale sa sobom. Imajte rezervne sa sobom.
9. Morate nositi službenu opremu kluba i plivati sa klubskom kapom kada predstavljate Kluba. Nijedna druga odjeća ili kape nisu dozvoljeni.
10. Gdje je to moguće, uvijek rasplivajte nakon utrke. Nikada ne zloupotrebljavajte mogućnost rasplivavanja.
11. Nakon utrke uvijek se prvo javite svom treneru. Saslušajte povratne informacije nakon utrke od trenera i zapamtite savjete koji vam se daju, bez obzira da li bio pozitivan ili negativan. Zapamtite trener želi da učite iz vaših iskustava u utrkama.
12. Nikada ne napuštajte takmičenje, za vrijeme trjanja ili na kraju, bez prethodnog informiranja i sticanja dozvole nadležnih trenera ili menadžera tima.

Ovaj dokument je ažuriran 15. Septembra 2015. i poništava sve prethodne Kodekse ponašanja koji su možda su potpisani ili u upotrebi.

Janko Gojković  
Predsjednik UO

